LICEO STATALE “CARLO TENCA” ? MILANO
P. I. 80126370156 Cod. Mecc. MIPM11000D
Bastioni di Porta Volta,16–20121 Milano
Tel. 02.6551606 – Fax 02.6554306
C. F. 80126370156 - Cod. Mecc. MIPM11000D
Email: mipm11000d@istruzione.it – PEC mipm11000d@.pec.istruzione.it

PIANO DI LAVORO

2023-2024
Classe: Seconda B
Materia: Scienze motorie
Docente: Fratto Simone

B) OBIETTIVI DA CONSEGUIRE

1. Competenze e capacità

1. Avviamento di un percorso didattico atto a colmare lacune nella formazione di base e a valorizzare le potenzialità individuali
2. Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali per la realizzazione di schemi motori complessi, utili per affrontare le attività sportive scolastiche
3. Valorizzazione della componente educativa dello sport
4. Promozione dell’abitudine di praticare attività motoria e sportiva
5. Sperimentazione dei diversi ruoli nello sport con particolare riferimento all’arbitraggio e al rispetto delle regole (competenze chiave di cittadinanza)
6. Avviamento alla presa di coscienza della prevenzione per la sicurezza individuale e di gruppo.
7. Avviamento all’adozione di comportamenti atti a migliorare l’efficienza fisica e a mantenere il proprio benessere

2. Conoscenze

1. Pratiche e parzialmente teoriche inerenti il miglioramento delle qualità condizionali:

resistenza, velocità, forza, agilità, destrezza, ecc.

2. Pratiche e parzialmente teoriche per l'incremento del tono funzionale e delle masse muscolari al fine di conseguire un miglioramento fisiologico generale

3. Pratiche per la ricerca del consolidamento degli schemi motori corporei attraverso esercizi e giochi in forma statica e dinamica

4. Pratiche per lo sviluppo di coordinazioni neuro-motorie semplici, incrementando le proprie esperienze individuali

5. Pratiche di esercizi per la mobilizzazione delle principali articolazioni

6. Pratiche e parzialmente teoriche sull'allungamento muscolare (stretching)

7. Approccio ai fondamentali di base di diverse discopline sportive (sia individuali che di squadra)

C) PROGRAMMA - AREE DI CONTENUTO

Saranno prese in considerazione tutte le aree di contenuto previste dalla programmazione di Dipartimento

D) CRITERI PER LO SVOLGIMENTO DEI PROGRAMMI

1. Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:

Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:

Il lavoro nel primo biennio sarà in netta prevalenza pratico con qualche richiamo teorico in modo da incrementare il più possibile il bagaglio delle esperienze motorie di ciascuno studente.

Per quanto riguarda i metodi di insegnamento/apprendimento, si devono tenere in considerazione le indubbie differenze tra i sessi e i differenti livelli di preparazione individuale: sia le esercitazioni che le verifiche terranno conto di tali differenze per giungere ad una valutazione globale dello studente che tenga nella dovuta considerazione sia i miglioramenti acquisiti rispetto ai livelli di partenza, che le reali prestazioni sportive conseguite.

L’azione educativa durante l’intero anno scolastico viene rivolta ad ampliare il più possibile lo studio, la sperimentazione, l’apprendimento e il consolidamento dei gesti motori e delle tecniche specifiche delle diverse discipline sportive.

Particolare riguardo si avrà nello stimolare una reale motivazione al movimento: in qualche caso anche sensibilizzando gli studenti attraverso le problematiche inerenti l’educazione alimentare e più in generale l’educazione alla salute e l’educazione dinamica permanente.

Durante l’anno si utilizzano prevalentemente le lezioni frontali,.

Si specificano qui di seguito i criteri di valutazione caratteristici della materia adottati dal

Dipartimento

Premettendo che la prestazione motoria umana appartiene alla categoria delle “produzioni complesse”, per la quale risulta difficoltoso definire criteri oggettivi di valutazione, la valutazione globale sarà costituita da un insieme di fattori che si possono riassumere schematicamente in questo modo:

valutazione delle capacità prestative dello studente (in base all’età anagrafica) attraverso test motori (salto in lungo da fermo, test resistenza aerobica, sospensione alla spalliera ecc.);
valutazione dell’impegno e della costanza nell’attività pratica;
valutazione della capacità di collaborazione con i compagni e con il docente durante il lavoro;
valutazione dei miglioramenti funzionali e tecnici conseguiti dallo studente durante il percorso educativo rispetto alla situazione di partenza.
Il voto al termine del primo e del secondo periodo di scuola assume quindi una valenza di globalità di rendimento comprendente tutti questi diversi fattori.

Le verifiche potranno essere strutturate sia su prove pratiche che su questionari scritti e prove orali, in modo da favorire la rilevazione del quadro più completo possibile delle competenze e conoscenze dello studente.

Anche gli studenti esonerati dalla pratica (totalmente o parzialmente) in questo modo potranno esprimere le proprie competenze soprattutto teoriche, ma anche di arbitraggio e di collaborazione, e pertanto essere valutati per le loro effettive competenze e capacità.

E) CRITERI DI VALUTAZIONE

Criteri di valutazione:

I criteri di valutazione sono quelli indicati nel POF di Classe.

F) PROGRAMMA

- attività ed esercizi a carico naturale
- attività ed esercizi con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi a disposizione attività ed esercizi sul rilassamento e sulla respirazione
- attività in situazioni spazio-temporali variate
- esercizi di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche complesse attività sportive individuali e di squadra
- attività in ambiente naturale ove possibile
- attività espressive
- ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate informazioni sulla teoria del movimento, metodologie di allenamento principali regolamenti dei giochi di squadra

Milano: 12/11/2023
L'insegnante Fratto Simone
Data immodificabilità contenuto:

13/11/2023
Data ultima modifica: 12/11/2023 - 11:58
Inviato da fratto.simone il Dom, 12/11/2023 - 11:58